

ΚΥΠΕΛΛΟ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ
Α-Β-Γ-Δ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ
ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΠΑΝΤΕΛΗΣ ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ
ΚΕΡΑΤΣΙΝΙ ΑΤΤΙΚΗΣ
5-6 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2022

| ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ – ΣΑΒΒΑΤΟ 5/11 | | |
|-------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ | | ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΑΓΩΝΑ |
| 12:00 | 13:00 | ΔΑΣ ΔΡΑΠΕΤΣΩΝΑΣ ΑΟ ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ ΠΟΛΥΓΥΡΟΥ |
| 13:00 | 14:00 | ΦΟΗ ΑΡΙΑΔΝΗ ΔΑΣ ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ |
| 14:00 | 15:00 | ΑΟ ΑΣΤΕΡΑΣ ΠΕΥΚΗΣ |
| 15:00 | 16:00 | ΑΣ ΑΛΤΙΣ ΑΣ ΑΠΤΕΡΟΣ ΝΙΚΗ ΑΓΣ ΠΗΓΑΣΟΣ ΝΙΚΑΙΑΣ ΑΚΟ ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ |
| 16:00 | 17:00 | ΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΑΧΙΛΛΕΥΣ ΤΡΙΚΑΛΩΝ |
| 17:00 | 18:00 | ΑΣ ΑΡΙΑΔΝΗ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ ΝΙΚΗΦΟΡΟΣ ΔΑΦΝΗΣ ΓΣ |
| 18:00 | 19:00 | ΓΟ ΚΑΒΑΛΑΣ – ΙΚΑΡΟΙ ΑΣ ΞΑΝΘΗΣ ΕΡΑΤΩ ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΓΣΗ ΑΣ ΚΟΡΟΙΒΟΣ ΑΜΑΛΙΑΔΑΣ ΓΟ ΑΘΛΟΣ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ |
| 19:00 | 20:00 | ΑΟ ΠΑΛΜΟΣ ΚΑΒΑΛΑΣ ΕΓΑΚ ΖΕΥΣ ΣΥΚΕΩΝ Α.Μ.Σ. ΟΔΥΣΣΕΑΣ ΚΑΜΠΑΝΗ |

| ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΑ - ΚΥΡΙΑΚΗ 6/11 | | | |
|--------------------------------|-------|---------------------------|------------------------|
| ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ | | ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΑΓΩΝΑ | |
| 9:30 | 10:00 | Προθέρμανση εκτός οργάνων | |
| 10:00 | 10:30 | ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β | |
| 10:30 | 11:00 | ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Β | ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β |
| 11:00 | 11:30 | ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α | ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Β |
| 11:30 | 12:00 | ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Α | ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α |
| 12:00 | 12:30 | ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ | ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Α |
| 12:30 | 13:00 | ΝΕΑΝΙΔΕΣ | ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ |
| 13:00 | 13:30 | ΠΑΙΔΕΣ - ΕΦΗΒΟΙ | ΝΕΑΝΙΔΕΣ |
| 13:30 | 14:00 | ΓΥΝΑΙΚΕΣ | ΠΑΙΔΕΣ – ΕΦΗΒΟΙ |
| 14:00 | 14:30 | ΑΝΤΡΕΣ | ΓΥΝΑΙΚΕΣ |
| 14:30 | 15:00 | | ΑΝΤΡΕΣ |
| 15:00 | 15:30 | ΑΠΟΝΟΜΕΣ | |